

Rebecca Eanes

ESSERE GENITORI POSITIVI

Come mettere
fine ai conflitti
e riconnettersi
emotivamente

Edizione italiana a cura di
Laura Rigobello



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più. Per aiutare chi ci sta accanto. Per affrontare le psicopatologie quotidiane. Una collana di testi agili e scientificamente all'avanguardia per aiutare a comprendere (e forse risolvere) i piccoli e grandi problemi della vita di ogni giorno

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Rebecca Eanes

ESSERE GENITORI POSITIVI

Come mettere fine ai conflitti
e riconnettersi emotivamente

Edizione italiana a cura di
Laura Rigobello

Le Comete FrancoAngeli

Rebecca Eanes, *Positive Parenting. An essential guide.*

Copyright © 2016 by Rebecca Eanes

First edition: June 2016 by TarcherPerigee.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Traduzione di Laura Rigobello

In copertina: *Super family in costumes standing with crossed arms
and looking at camera* © lightfieldstudiosprod | Dreamstime

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Questo libro è dedicato ai miei figli,
che mi hanno guidato su un sentiero più amorevole.
Grazie per amarmi incondizionatamente
mentre scopro come diventare madre.
Siete meravigliosi,
e io sono onorata di condividere il viaggio della vita con voi.*

*E a Eric, sarò grata per sempre per avere una famiglia.
Tu sei il mio posto felice.*

Vi amo tutti, andata e ritorno dalla luna.

Elogi dell'opera

“In questo prezioso contributo alla genitorialità, Rebecca Eanes fornisce soluzioni intuitive, efficaci e pratiche per porre fine al conflitto familiare e costruire connessioni amorevoli. Il suo approccio magistrale consente ai genitori di attuare strategie efficaci con facilità e benevolenza, trasformando per sempre la loro vita familiare. Questa è una lettura obbligata per ogni famiglia che anela a creare pace e armonia”.

Shefali Tsabary

New York Times autore bestseller di *The Conscious Parent*

“Con la convinzione che ogni genitore conosce meglio il proprio figlio e che allevare i bambini dovrebbe essere piacevole, non stressante, Rebecca Eanes aiuta i genitori a sviluppare i propri modelli genitoriali positivi per creare famiglie felici e amorevoli. Una genitorialità positiva aiuta i genitori a superare le emozioni difficili che si presentano naturalmente durante il viaggio genitoriale e fornisce strategie per aiutare a crescere pensatori positivi”.

Katie Hurley

autore di *The Happy Kid Handbook*

“*Essere genitori positivi* è più di un libro per genitori. È una guida per la connessione umana. Rebecca fornisce una mappa per creare famiglie felici e profondamente connesse, in cui sia i bambini che i genitori sono in grado di raggiungere il loro massimo potenziale”.

Amy McCready

autore di “*Me, Me, Me*” *Epidemic*

“Mentre respiravo la saggezza contenuta in questo libro, due parole mi venivano in mente: sentieri, positivi. Non importa quanto sia difficile la tua situazione familiare o per quanto tempo tu abbia percorso una strada negativa, questo libro offre sentieri per la pace, la connessione e la vera felicità. Attraverso esempi pratici, passaggi dettagliati e domande di discussione, Rebecca Ea-

nes ci mostra come raggiungere il nostro massimo potenziale come genitori, partner e esseri umani. Lascia che *Essere genitori positivi* ti metta sulla strada per scrivere la tua storia in tutti gli aspetti della vita, nel modo più positivo possibile”.

Rachel Macy Stafford

New York Times autore bestseller di *Hands Free Mama* e *Hands Free Life*

“Rebecca Eanes ha una profonda comprensione di ciò che può impedire a madri e padri di essere i genitori che vogliono essere. *Essere genitori positivi* fornisce strumenti concreti per far crescere l’autodisciplina, la connessione, l’empatia e le tecniche che aiuteranno i genitori (e i loro figli!) ad essere i migliori”.

Andrea Nair

psicoterapeuta, educatrice genitoriale e creatrice dell’app *Taming Tantrums*

“Attento: il libro di Eanes trasformerà il tuo essere genitore, specialmente se ti fermerai a fare gli esercizi di auto-lavoro”.

Tracy Cutchlow

autore di *Zero to Five*

“Nel nostro mondo sempre connesso di social media e ricerche su Google, c’è un flusso senza fine di informazioni nuove e migliori sulla genitorialità. È facile perdersi nel mare delle ‘migliori strategie’. L’obiettivo è spesso cambiare il comportamento dei bambini o tutte le ragioni per cui stai rovinando i tuoi figli. Il problema è che gran parte di ciò che leggiamo sembra essere in conflitto e ci fa sentire impotenti piuttosto che sostenere veramente genitori e famiglie. Il nuovo libro di Rebecca *Essere genitori positivi* sottolinea che la genitorialità è molto più di un semplice rispetto dei bambini. Riguarda vite reali, relazioni e persone; si tratta di storie di mamme, papà e bambini reali e di come rendere queste storie incredibili. Questo libro dà al lettore principi e pratiche fondamentali senza tempo, che aiutano a crescere il genitore, il bambino e la famiglia”.

Andy Smithson

www.truparenting.net

“La genitorialità positiva illustra le scelte che i genitori moderni devono fare per crescere bambini sani e di successo attraverso relazioni empatiche che nutrono. Sostenuta dalla ricerca nel campo delle neuroscienze e dello sviluppo umano, Eanes mostra come i genitori debbano crescere insieme ai loro figli e come questo viaggio parallelo aiuti i giovani a raggiungere il loro pieno potenziale. Questo è un libro da leggere per tutti quelli che hanno a cuore i loro figli e per riflettere profondamente su se stessi come genitori”.

Marilyn Price-Mitchell, PhD,

autore di *Tomorrow’s Change Makers*

“In questo libro unico nel suo genere, Rebecca Eanes va oltre la semplice disciplina per guardare al grande quadro della genitorialità. Se desideri ardentemente di più nel tuo viaggio genitoriale – più gioia, più pace, più cooperazione – io consiglio *Essere genitori positivi!*”.

Jessica Alexander

coautore di *The Danish Way of Parenting*

Indice

Presentazione all'edizione italiana, di Laura Rigobello	pag.	11
Prefazione, di Laura Markham	»	15
Ringraziamenti	»	19
Introduzione	»	21
1. La filosofia della genitorialità positiva	»	27
2. Lavorare su se stessi	»	45
3. Restare uniti	»	61
4. Comunicare con efficacia	»	75
5. Costruire le basi della fiducia	»	93
6. Definire la propria cultura familiare	»	101
7. Vedere i bambini con occhi nuovi	»	121
8. Crescere bambini emotivamente sani	»	131
9. Sostituire la punizione con le soluzioni	»	139
10. Essere proattivi con i bambini: principali sfide genitoriali	»	155
Una parola d'incoraggiamento	»	169
Al mio amato figlio	»	171
L'autore	»	173

Presentazione all'edizione italiana

di Laura Rigobello

Il mio interesse per l'attaccamento e la genitorialità nasce sia dagli studi universitari, sia dal mio passato di educatrice nei servizi per la prima infanzia e ha orientato tutta la mia formazione professionale. Sono molto grata di aver avuto la possibilità di lavorare nei servizi a stretto contatto con i bambini e le famiglie: questo è stato quotidianamente un punto privilegiato di osservazione sul campo, dove ho potuto coniugare quanto avevo studiato e stavo studiando in uno scambio costante tra teoria e pratica. L'incontro giornaliero con i bambini nel pieno del loro sviluppo, gli aspetti educativi, la gestione delle regole, le interazioni con i genitori mi hanno appassionato sempre di più e mi hanno spinto alla formazione, all'aggiornamento continuo per rendere il mio lavoro educativo migliore, oltre che per arricchire la mia esperienza da psicoterapeuta nell'incontro con la genitorialità di fronte a una richiesta di aiuto.

Penso che tutto ciò mi abbia aiutato a essere un'educatrice preparata, sensibile e, al tempo stesso, una psicoterapeuta attenta e disponibile a sostenere i genitori nel loro ruolo educativo.

Lavorare con i bambini è un'esperienza preziosa, un allenamento al non giudizio, alla sensibilità, all'umiltà, alla creatività e all'immaginazione. Ingredienti fondamentali per sintonizzarsi

con loro e per sostenerli nella crescita. Ingredienti che tento di condividere quando incontro nel mio studio le famiglie. Ingredienti che porto ogni giorno con me, nella mia casa, con i miei bambini.

Il desiderio di aumentare le mie conoscenze e poterle mettere al servizio di bambini e genitori mi ha spinto a proseguire la formazione e il mio dottorato di ricerca si è concentrato sullo studio dell'attaccamento e della relazione genitore-bambino.

Da psicoterapeuta dell'età evolutiva mi sono avvicinata alla ricerca convinta del necessario scambio e dialogo che debba esserci tra ricerca e clinica, dialogo che permette un importante arricchimento reciproco e una maggiore specializzazione e professionalizzazione d'interventi efficaci a sostegno della genitorialità. Il dottorato è iniziato esattamente due mesi dopo la nascita del mio primo figlio Mattia e si è concluso con la mia piccola Giulia, in pancia, mentre discutevo la tesi.

A loro sono immensamente grata. Li ringrazio per i sorrisi, per riuscire ad annullare la fatica ogni volta che ci abbracciamo, ci cocchiamo o giochiamo insieme. Grazie per la vostra spensieratezza, per l'entusiasmo nelle nuove scoperte, per la vivacità con cui mi coinvolgete quando balliamo ascoltando la musica, grazie di essere la "*sostanza dei sogni miei*". Diventare madre mentre si studia l'attaccamento, ci si specializza sugli interventi a sostegno della genitorialità, si lavora con bambini e famiglie, mi ha fatto vivere questa esperienza intensamente e con uno sguardo curioso ma allo stesso tempo attento. Ha promosso e migliorato la mia sensibilità come madre e come terapeuta. Infine, un grazie a una persona fondamentale della mia vita, mia madre, che ha sempre creduto in me sostenendomi nei momenti di difficoltà e standomi vicina nel momento del bisogno. Grazie per essere una madre sensibile e una nonna speciale, un porto sicuro dove tornare, un esempio, un punto fermo a cui fare riferimento. Grazie anche a me, per aver tenuto duro e per non essermi fatta scoraggiare dalla fatica e dalle difficoltà che ho incontrato nel percorso.

Questo libro è in sintonia con ciò a cui ho dedicato la mia formazione, ha catturato la mia attenzione perché parla di genitori e figli offrendo uno sguardo importante sul pensare ad una genitorialità diversa. Per diventare genitori positivi, le parole chiave sono: relazione, sintonizzazione, disciplina sensibile. È

un ottimo libro perché coniuga aspetti di competenza scientifica-settoriale con l'approccio quasi confidenziale e immediato in quanto attinge all'esperienza personale dell'autrice vissuta con entusiasmo in prima persona come genitore. I riferimenti alle principali teorie, come quella dell'attaccamento, e i lavori di Siegel dedicati alle strategie per favorire lo sviluppo mentale del bambino e l'approccio di una nuova disciplina, costituiscono la base su cui l'autrice sviluppa in maniera esaustiva e diretta la filosofia della genitorialità positiva. La cornice teorica, benché abbia un ruolo primario, resta sullo sfondo dell'esperienza diretta e sul campo da genitore, questo permette al lettore di immedesimarsi facilmente e di sentirsi stimolato alla riflessione e alla pratica. Ogni capitolo si chiude con delle domande per la discussione e dei suggerimenti per la pratica, invitando il genitore-lettore a mettersi alla prova costantemente in una delle sfide più belle e complicate che la genitorialità offre: crescere un figlio emotivamente sano. Un testo semplice e diretto che parla da genitore a genitore ma che racchiude una storia fatta di relazioni, relazioni significative intrise di amore incondizionato, sensibilità e fatiche nel crescere i propri figli. Una guida ricca di riflessioni e strumenti per diventare la versione migliore di noi stessi come genitori.

Mi permetto un caldo incoraggiamento: lasciatevi guidare dalla lettura di questo libro perché troverete la direzione per diventare genitori positivi. Questo percorso ha un grande vantaggio: costruire relazioni positive e sane tra genitori e figli, fondamentali per far sentire loro il nostro amore ed essere punti di riferimento costanti e saldi per tutto il periodo della loro crescita.

Ringraziamenti

Ringrazio tutte le persone che hanno collaborato alla realizzazione di questo lavoro, in particolare ai contributi delle dottoresse Claudia Tomasi, Barbara Cesarelli, Cristina Zaccagnino, Elena Mantovan, Maria Calanni, Renata Giordano, Elena Ferlini.

Non posso non ringraziare la Scuola di Psicoterapia Cognitiva di Verona, Francesco Mancini ed Elena Prunetti per la possibilità data di continuare a formarmi e di far parte del loro gruppo di lavoro.

Grazie a chi mi ha accompagnata nel portare a termine questo lavoro, la prof.ssa Anna Maria Rizzi, familiari e amici.

Infine, non per minor importanza, grazie ad alcuni Amici (con l'A maiuscola) per il sostegno sempre presente: Simona, Dario, Sara, Giulia e Manuel.

Prefazione

di Laura Markham*

Crescere bambini che diventino adulti emotivamente sani, felici e responsabili è un compito formidabile. I genitori tendono a concentrarsi sui momenti di crisi, quando si chiedono esattamente cosa dire o come dare una lezione. Ma non si rendono conto che possono prevenire molte di quelle crisi rinforzando la relazione con il loro bambino.

Quando i bambini si sentono connessi, sostenuti e fiduciosi e percepiscono che il loro genitore è responsabile e in grado di soddisfare i loro bisogni, si calmano e gestiscono più facilmente sfide e delusioni. Il numero di crisi diminuisce e la vita scorre più liscia. Con sorpresa, il genitore scopre che intuitivamente sa cosa dire o fare quando si presenta una crisi. Naturalmente, creare quel rapporto forte e rassicurante con un bambino richiede che il genitore gestisca, per primo, le proprie emozioni. Nulla logora il legame genitore-figlio come un genitore che fa lui stesso i “capricci” o fa sentire il bambino responsabile delle sue emozioni intense. I genitori che cercano uno stile educativo più positivo trovano questa situazione difficile da gestire. La mia esperienza con i genitori mi ha mostrato che questa è di gran lunga la parte più faticosa: crescere ed educare i bambini, che già di per sé è il lavoro più duro

* Autrice di *Peaceful Parent, Happy Kids* (2012) e creatrice di AhaParenting.com.

che la maggior parte di noi farà mai, quello per il quale non riceviamo alcuna formazione e solo un piccolo supporto. *Essere genitori positivi* di Rebecca Eanes è un libro pensato per darti quel supporto, da genitore a genitore. Rebecca afferma che se vogliamo che i nostri figli cambino, dobbiamo prima cambiare noi. I bambini imparano la regolazione emotiva dal nostro esempio, e per questo dobbiamo esercitare la nostra autodisciplina se ci aspettiamo che i nostri figli facciano altrettanto.

Nel capitolo “Lavorare su se stessi”, Rebecca guida i genitori in un viaggio alla scoperta di sé che consente di esprimersi nel pieno potenziale. Parla dall’esperienza di madre che ha affrontato questa sfida a testa alta, offrendo diverse strategie per aiutare i genitori a sanare, crescere e ottenere l’autocontrollo necessario per essere genitori positivi. Una delle domande più frequenti che sento dai genitori è: “Come faccio a trovarmi d’accordo con il mio compagno?”.

Chiaramente, se un genitore si impegna nel diventare genitore positivo mentre l’altro non lo fa, sorgono conflitti che minano la pace di casa e l’unione genitoriale. Eanes suggerisce esercizi per genitori, testati da genitori, per costruire una comunicazione e una cooperazione, nonché domande di discussione/riflessione alla fine di ogni capitolo pensate per aiutare le coppie con punti di vista diversi a lavorare e trovare un accordo comune. Una volta che hai una visione unitaria della tua famiglia, Eanes ti incoraggia a creare un progetto in modo da sapere esattamente quale tipo di famiglia vuoi costruire e come costruirla. Lungo la strada, imparerai le abilità comunicative che rafforzeranno la relazione con il partner e i tuoi figli. Eanes sa che la pace sulla terra inizia a casa, e ti guida gentilmente, con ogni pagina di questo libro, verso il tuo obiettivo: una casa tranquilla e una famiglia felice. Le pratiche genitoriali comuni, che si concentrano sull’uso di punizioni disciplinari per dare “lezioni” ai bambini, ci allontanano come genitori dai nostri figli, mettendoci contro di loro e creando un circolo di comportamenti scorretti e conflitti. Per fortuna, c’è un modo per aiutare i bambini a voler collaborare che rafforza il rapporto con il bambino stesso e lo guida lungo un percorso di sviluppo sano durante l’infanzia e nel percorso di crescita. Tanti genitori con cui parlo sono affranti e confusi. Vogliono crescere bambini meravigliosi e non sopportano il modo in cui punire i loro figli li fa

sentire. Non vogliono la disconnessione o l'angoscia, ma hanno paura di essere troppo permissivi.

La genitorialità positiva mostra ai genitori come rimanere connessi mentre restano i leader di cui ogni bambino ha bisogno.

Nei capitoli finali di questo libro, Rebecca discute di ciò che ha appreso con la genitorialità positiva sulla gestione delle sfide comportamentali più comuni. Modificando il modo in cui vediamo il comportamento, cambiamo il modo in cui rispondiamo ad esso e cambiano i nostri figli. La connessione è davvero la chiave per riprovare la gioia di essere genitore. Lo capiamo intuitivamente.

I nostri cuori sussultano con ogni punizione, ogni conflitto, ogni urlo e noi sentiamo i mormorii dei nostri cuori quando seguiamo il modello culturale della vergogna, della colpa e della punizione. Rebecca offre la preziosa intuizione di una madre che ha percorso il passaggio alla genitorialità positiva. La sua conquistata saggezza viene direttamente dalle trincee.

Ci parla da genitore a genitore, incoraggiandoci gentilmente ad ascoltare i sussulti dei nostri cuori e dandoci gli strumenti per il cambiamento.

Saluta rimpianti e tormenti e dai il benvenuto alla pace e alla connessione.

Il tuo viaggio inizia qui.

Ringraziamenti

Desidero ringraziare le seguenti persone per il loro contributo a questo libro.

Al mio agente, Sandra Bishop, grazie per aver creduto in me. Che benedizione è stata averti al mio fianco.

Al mio editore, Marian Lizzi, e al team di Perigee, è stato un grande piacere lavorare con voi. Avete reso tutto questo processo piacevole, e sono grata per aver creduto nel mio messaggio.

Ai miei amici Amy Bryant e Rachel Macy Stafford, che sono stati pronti ad ascoltarmi e una spalla su cui appoggiarmi. Grazie per avermi incoraggiato.

A Kelli B. Haywood per aver letto il manoscritto e offerto il tuo prezioso consiglio. Eri sempre presente quando ero in difficoltà e il tuo incoraggiamento mi ha dato forza per andare avanti. Grazie.

A tutti i miei dolci amici che hanno sostenuto il mio viaggio. Custodisco ciascuno di voi. Quando volevo arrendermi, mi avete rallegrato. Siete una vera benedizione. Vi sono eternamente grata.

A *Positive Parenting: Toddlers and Beyond*, la comunità Facebook, grazie per il vostro supporto. Ogni post condiviso ha contribuito a diffondere il messaggio di genitorialità positiva. State cambiando il mondo.

Nel corso degli anni sono stata ispirata e illuminata dal lavoro della dott.ssa Laura Markham, L.R. Knost, Lu Hanessian, Lori Petro, Janet Lansbury, Dr. Dan Siegel, Dr. Tina Payne